ⵜⴰⴳⵍⴷⵉⵜ ⵏ ⵍⵎⵖⵔⵉⴱ
ⵜⴰⵎⴰⵡⴰⵙⵜ ⵏ ⵓⵙⴳⵎⵉ ⴰⵏⴰⵎⵓ
ⴷ ⵓⵙⵙⵍⵎⴷ ⴰⵎⵣⵡⴰⵔⵓ ⴷ ⵜⵓⵏⵏⵉⵜ

المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية
والتعليم الأولي والرياضة

دليل الأنشطة الحركية الاعتيادية بسلك التعليم الابتدائي



أكتوبر 2023

الأنشطة الحركية الاعتيادية بسلك التعليم الابتدائي

1- السياق

مواصلة لتنزيل أحكام القانون الإطار 17-51 المتعلق بمنظومة التربية والتكوين والبحث العلمي، وتنزيلا لمضامين خارطة الطريق 2026-2022 فيما يتعلق بتعزيز التفتح وضمان اكتساب التعلمات الأساس، سيما البرنامج رقم 7 من الإطار الإجرائي 2023-2024 المتعلق بالأنشطة الاعتيادية، وبناء على خلاصات اللقاءات التواصلية التي نظمتها الوزارة بخصوص الإطار الإجرائي لتنزيل خارطة الطريق (يونيو- يوليوز 2023)، واعتبارا للنتائج الإيجابية التي تم تحقيقها باعتماد تجربة الأنشطة الاعتيادية للقراءة والرياضيات وكذا الأنشطة الحركية، المتجلية في أثرها الفعال على جودة التحصيل الدراسي للمتعلمات والمتعلمين، واستمرارا لعملية توسيع عدد المؤسسات التي تعتمد الأنشطة الاعتيادية، التي انطلقت مع بداية الدخول المدرسي، في أفق تعميمها، تم تنظيم يومين دراسيين 06 و 07 أكتوبر 2023 على شكل ورشات للتقاسم بين المفتشين الجهويين للتعليم الابتدائي وكذا المفتشين الجهويين التخصصيين للتربية البدنية والرياضة، وذلك لتوحيد عملية تدبير وتمرير الأنشطة والوضعيات ودراسة سبل تجاوز الصعوبات المرصودة . وقد تم تحيين هذا الدليل بعد الاطلاع على جميع الألعاب المتواجدة في دليل الأنشطة الحركية للتعليم الابتدائي.

2- المرجعيات

- القانون الإطار 51.17 المتعلق بمنظومة التربية والتكوين والبحث العلمي؛
- خارطة الطريق 2022-2026 خاصة فيما يتعلق بتعزيز التفتح وضمان اكتساب التعلمات الأساس؛
- مقرر السيد وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة رقم 22/11؛
- المذكرة الوزارية الإطار رقم 22×067 بتاريخ 23 شتنبر 2022، في شأن إرساء الأنشطة الاعتيادية بالمؤسسات التعليمية الابتدائية؛
- المذكرة الوزارية رقم 22 x 068 في شأن إدراج الأنشطة الحركية الاعتيادية بمؤسسات التعليم الابتدائي؛
- المذكرة الوزارية رقم 22×073 بتاريخ 5 أكتوبر 2022بخصوص تنظيم حصص الأنشطة الاعتيادية للقراءة والرياضيات بسلك التعليم الابتدائي.

3- التعريف:

أنشطة حركية منتظمة ومؤطرة تتسم بطابع الاستدامة والتنوع من خلال إنجاز مهمة محددة بالهدف والزمن والفضاء في بيئة امنة وممتعة ومحفزة

وتجدر الإشارة الى أن هذه الأنشطة لا تحل محل حصص التربية البدنية والرياضية.

4- الأهداف:

- تعويد التلميذات والتلاميذ على ممارسة أنشطة حركية يومية
- الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والنفسية للتلميذات والتلاميذ، وحفز نمائهم الإدراكي والحيوي
- تقوية التركيز والانخراط الإيجابي في التحصيل الدراسي
- تنويع الإيقاعات البيداغوجية
- ترسيخ القيم الإيجابية والتربوية
- تعزيز التنشئة الاجتماعية من خلال التفاعل مع المحيط والأقران

يمكن إنجاز الأنشطة الحركية في بداية أو نهاية الفترة الدراسية أو بينهما حسب خصوصية كل مؤسسة

يعد السيد مدير المؤسسة جدولا زمنيا أسبوعيا خاصا بالأنشطة الحركية الاعتيادية لأطر التدريس وتدرج في المذكرة اليومية للأستاذ

تمرر الأنشطة الحركية في فضاء آمن وملائم للممارسة الحركية، كما يمكن استثناء لغياب الفضاء أو ظروف أخرى تمرير هذه الأنشطة داخل قاعة الدرس

5- المدة المخصصة:

تخصص مدة 60 دقيقة للأنشطة الحركية الاعتيادية أسبوعيا (6 حصص من 10 دقائق/3 حصص من 20 دقيقة / 4 حصص من 15 دقيقة) وتترك صلاحية تصريفها لأعضاء الفريق التربوي بتنسيق مع مفتش المقاطعة مع مراعاة خصوصيات المؤسسة التعليمية ....

محطات إنجاز نشاط حركي اعتيادي

إن إنجاز وضعية أو تمرين أو نشاط حركي وتدبيره، يتطلب الإعداد لتمكين استفادة جميع التلاميذ من المحتوى المبرمج في الوقت المخصص له، ويمكن الاستئناس بهذه المراحل:

1- مرحلة التخطيط

أ- اختيار نشاط حركي من دليل الأنشطة الحركية الاعتيادية / أو من اقتراح الأستاذ (ة) حسب المستوى الدراسي.

ب- وضع السيناريو الملائم لتمرير النشاط من حيث تدبير:

1- فضاء الممارسة والعتاد المستعمل

2- المجموعات والقسم

3- الزمن

2- مرحلة التدبير

أ- إعداد الفضاء الذي سيتم تمرير النشاط فيه (من الأحسن قبليا)؛

ب- تقديم وشرح مقتضب للنشاط (محاكاة، صور..........)

ت- توزيع التلاميذ وتوجيهم لأخذ أماكنهم في مجموعات إذا كان النشاط يتطلب ذلك؛

ث- إعطاء انطلاقة النشاط من طرف الأستاذ باستعمال الصفارة أو شفويا؛

ج- تتبع التلاميذ أثناء الإنجاز وتشجيعهم وتصحيح أدائهم في حالة التعثر؛ كما يمكن خلق جو من التباري فيما بينهم من أجل تحفيزهم؛

ح- الحرص على انخراط جميع التلاميذ في النشاط وتحقيق الهدف؛

خ- تجميع التلاميذ وإنهاء النشاط.

الجدول العام

المستوى	1	2	3	4	5	6
الأنشطة الحركية الاعتيادية	-القط والفئران	-المطاردة الثلاثية	-لعبة السلسلة	-المتاهة	-الطوق المتجول	-السباع والغزلان
	-سباق التناوب	-مسار المنعرجات	-الحوامة	-لعبة الهدف	-سباق الأرقام	-كيس الفواكه
	-الفراشة والطائر	-الذئب والراعي	-التناوب التزايدي	-التمريرات الخمس	-العودة الصعبة	-صيد الأسماك
	-التصويب الدقيق	-الفأر الهارب	-الجسر	-لعبة جر الحبل	-الكرة السجينة	-دوري في كرة القدم
	-القطار	-تحليق الوشاح	-القنص السريع	-دوري في كرة القدم	-تبادل العكاز	-القفز التراكمي
	-حامل القبعة	-الاستقبال	-الرصيف	-لعبة الأرقام	-القنينة المتجولة	-مواجهة في القفز
	-جنبا الى جنب	-السلة	-التمريرات الثلاث	-نحام وردي (التوازن على رجل واحدة)	-حراس الحدود	-التوازن الثنائي على الرجلين معا
	-الطوق المشترك	-التمريرات السريعة	-لعبة التهديف الجماعي	-الطوق المتجول	-التوازن الثنائي	-المحاكاة
	-ظلي يتبعني	-مباغتة الصيادين	-مقابلة في كرة القدم			-التوازن الثنائي المركب
		-لعبة القرفصاء	-القفز في الدائرة			
		-قائد الفرقة	-أنا أم أنت الهارب؟			
		-التوأم	-الصقر والأرنب			
		-التوازن الثنائي على رجل واحدة	-وجها لوجه			
			-الفولكلور			
			- التجسيد الجماعي للأشكال			

القط والفئران

1. **هدف اللعبة:** أجري بسرعة مع تغيير الاتجاه لتفادي الخصم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يرسم الأستاذ مستطيلا في ساحة المدرسة يتسع لأعداد المتعلمين، حيث يحدد في الزاويتين المتقابلتين مخبأين وفي إحدى الزاويتين الباقيتين محجزا.

يعين الأستاذ متعلما يدعى القط في حين يعتبر باقي المتعلمين فئرانا. عند إشارة الأستاذ ينتشر الفئران في فضاء اللعب هربا من القط الذي يحاول لمسهم ليودعوا في المحجز ومن أجل تفادي القط. يلجأ الفئران إلى المخبأين

المتقابلين على الفار أن يغادر المخبأ كلما لحق به فار جديد

تبدل الأدوار عند حجز خمسة فئران

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**
   - عدد القطط والمخابئ
   - مساحة اللعب

4. **المعدات:**

   - مخاريط أطواق

5. **سند توضيحي:** :



سباق التناوب

1. **هدف اللعبة:** أجري بسرعة وأمرر الأداة للزميل المقابل.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات العدد ينتظم عناصر المجموعة داخل الممر الخاص بهم على شكل صفين متقابلين. عند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من المجموعة مسرعا وحاملا الأداة (الكرة، وشاح ، طوق، الخ.) من أجل تسليمها للزميل المقابل. هذا الأخير يقوم بدوره بنفس المهمة في الاتجاه المعاكس. تستمر المنافسة حتى يستكمل الصفان تبادل الأماكن يفوز الفريق الذي أنهت عناصره الجري بالتناوب قبل الآخرين.

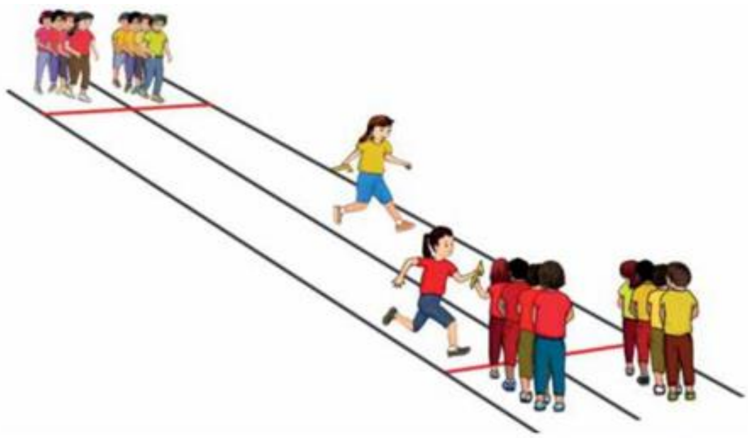
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طول الممرات
- نوع الأداة
- عدد عناصر المجموعات.

4. **المعدات:**

- كرات أوشحة، أطواق، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



الفراشة والطائر

1. **هدف اللعبة:** أجري بسرعة حاملا أداة في مدار دائري

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يجلس المتعلمون على شكل دائرة قطرها 10 أمتار، يطلب الأستاذ من أحد المتعلمين (الفراشة) القيام بالجري حول الدائرة حاملا أداة (قبعة أو وشاح)، أثناء دورانها تختار الفراشة زميلا (الطائر) من بين الجالسين حول الدائرة لتضع الأداة خلفه، عندئذ يتعين على الطائر ملاحقة الفراشة حاملا الأداة من أجل لمسها قبل أن تحل مكانها في الدائرة. كل طائر لم يتمكن من لمس الفراشة يقوم مقامها لتبدأ اللعبة من جديد

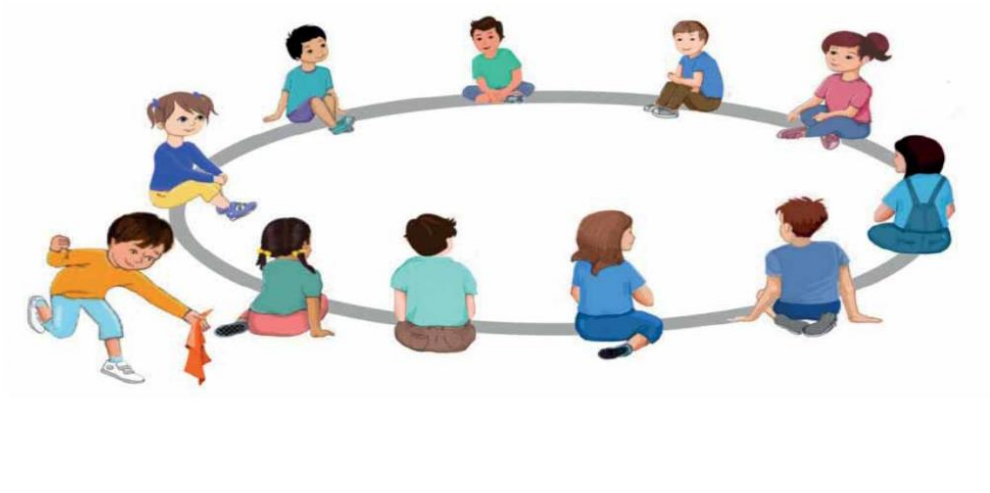
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- وضعية المتعلمين حول الدائرة (القرفصاء الوقوف).

4. **المعدات:**

- قبعة وشاح، كرة صغيرة، أقماع
- أطواق مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



التصويب الدقيق

1. **هدف اللعبة:** أصوب الكرة نحو هدف ثابت

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يرسم الأستاذ(ة) 4 دوائر على الأرض قطرها 6 أمتار، ثم يضع سلة في منتصفها. تحاول عناصر المجموعة الواحدة تصويب الكرات المتوفرة صوب السلة من خارج محيط الدائرة في وقت محدد يسرع أعضاء الفريق من أجل جلب الكرات المتناثرة وتكرار فرص التهديف لإحراز نقط أكثر من المجموعات المنافسة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- عدد الكرات
- حجم السلة.

4. **المعدات:**

- سلة كبيرة، كرات صغيرة الحجم، أطواق، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



القطار

1. **هدف اللعبة:** أنتظم داخل مجموعتي لالتقاط أكبر عدد من البطاقات

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تتمركز الفرق خلف خط الانطلاق عند إشارة الأستاذ(ة)، يقود عميد كل فريق مجموعته لالتقاط البطاقات المخصص له (لون خاص) والمتناثرة في ساحة اللعب دون تفكيك الأيدي مما يحتم التقاط البطائق حصريا من طرف عنصري مقدمة ومؤخرة المجموعة، يفوز الفريق الذي حصد أكبر عدد من البطاقات خلال مدة المنافسة.

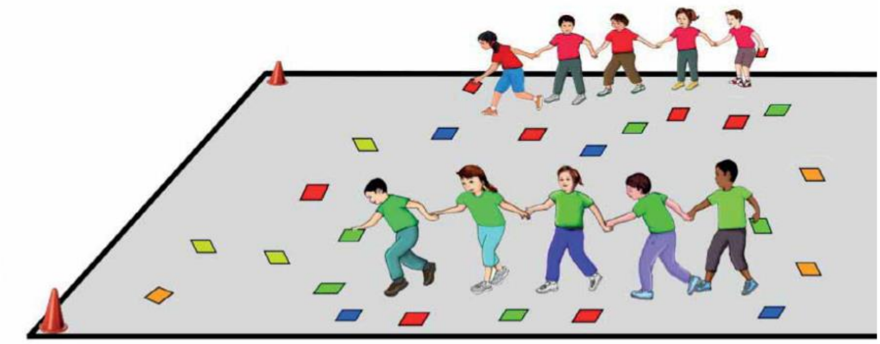
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد عناصر القاطرة
- تغيير العميد والعنصر الأخير داخل المجموعة
- عدد البطاقات.

4. **المعدات:**

- أطواق مخاريط، بطاقات ملونة، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



حامل القبعة

1. **هدف اللعبة:** أركز لنقل أداة صوب هدف متحرك.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

ينتشر المتعلمون في ساحة اللعب، عند إشارة الأستاذ(ة) يركضون في اتجاهات مختلفة وهم يتبادلون قباعتين فوق رؤوسهم. عند انقضاء دقيقة واحدة يصفر الأستاذ(ة) منبها إلى التوقف عن الركض لتحديد حامل القبعة.

يقوم حامل القبعة بدورة حول الملعب لاستئناف اللعبة.

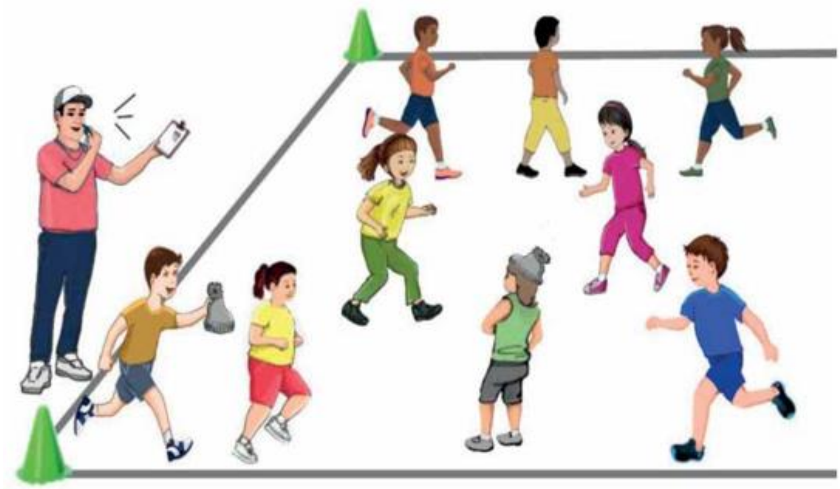
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد القبعات
- مدة المقاطع

4. **المعدات:**

- قبعات، أطواق، مخاريط

5. **سند توضيحي:** :



جنبا الى جنب

1. **هدف اللعبة:** ألائم حركاتي بسرعة استجابة لنوع المثير.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

ينتظم المتعلمون على شكل أزواج داخل فضاء اللعب. يعطي متعلم يدعى «المنشط» تعليمات ثم يقوم كل ثنائي بالحركة المطلوبة.

مثال:

"اليدين على الكتف": يضع كل عنصر يديه على كتفي زميله.

"اليد على الرأس": يضع كل عنصر يده على رأس زميله.

"اليدين متقابلتين": يبسط كل عنصر كلتا دراعيه نحو زميله ليلمس يديه.

لكن عندما يصبح المنشطة جنبا إلى جنب ثم يدخل إلى ساحة اللعب يجب على كل متعلم تغيير الشريك بسرية والبحث عن شريك جديد كل فرد وجد نفسه بدون شريك يصبح منشطا.

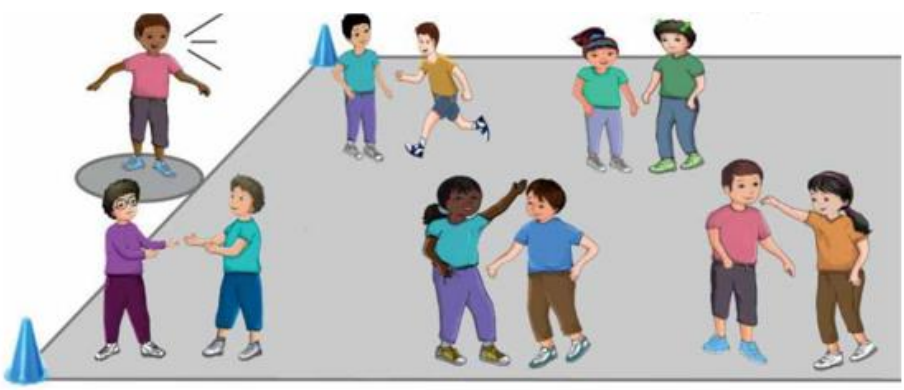
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- إضافة تعليمات أخرى استبدال تعليمات شفوية بأخرى حركية.

4. **المعدات:**

- أطواق، مخاريط

5. **سند توضيحي:** :



الطوق المشترك

1. **هدف اللعبة:** أتنقل بتوازن مع زميلي بواسطة أداة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يتبارى المتعلمون على شكل ثنائيات داخل مجموعات متكافئة. يحاول كل زوج بالتوالي بلوغ ممر طوله 10 أمتار باستعمال طوق مشترك مثبت عند الحزام يحقق نقطة، كل ثنائي قطع المسافة المحددة قبل منافسيه ومن دون إسقاط الطوق يفوز الفريق الذي تمكنت عناصره من حصد أكبر عدد من النقاط.

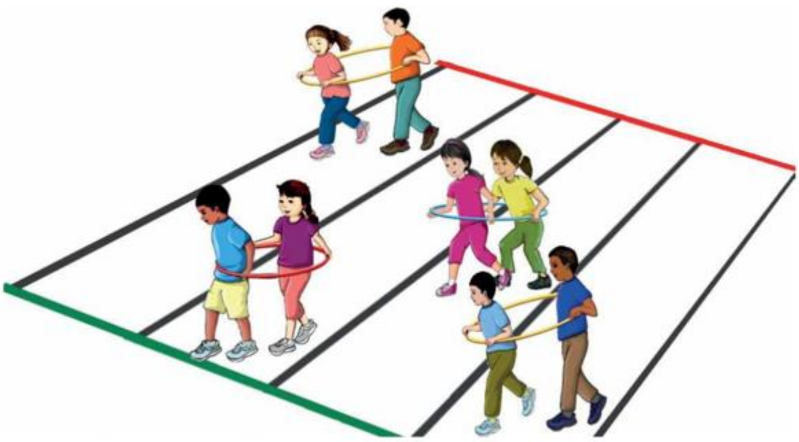
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طول العمر
- عدم مسك الطوق لحظة العبور.

4. **المعدات:**

- أطواق، مخاريط شريط لتحديد الممرات، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



ظلي يتبعني

1. **هدف اللعبة:** أقلد زميلا في حركاته وتنقلاته.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل المتعلمون ثنائيات تنتشر داخل رقعة الملعب، عند إشارة الأستاذ(ة) يتعقب أحد المتعلمين زميله كالشخص وظله، يتبعه ويحاكي بدقة ما يفعله من مشي وقفز وانحناء وهرولة. عند الإشارة الثانية للأستاذ يركض المتعلم نحو منطقة الأمان خارج حدود الملعب قبل أن يلمسه ظله.

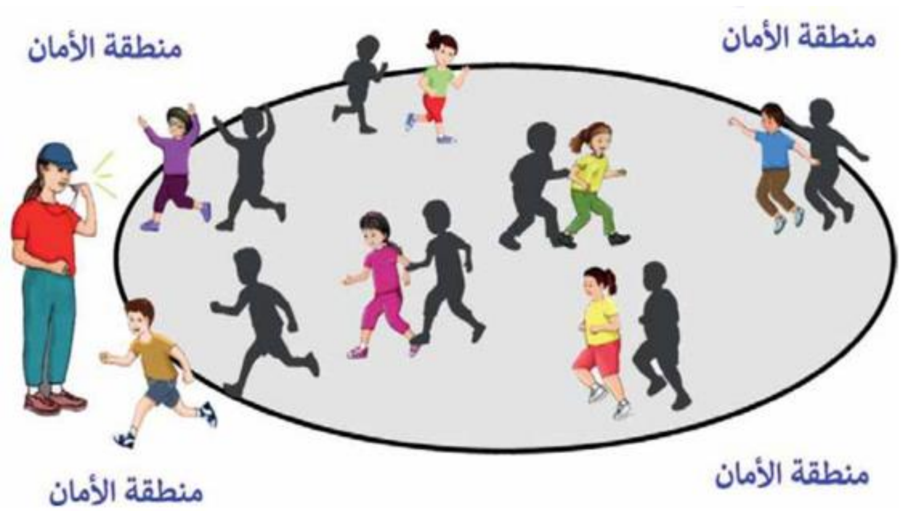
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- إضافة إشارة ثالثة تستوجب ثبات الثنائيات
- تغيير الأدوار.

4. **المعدات:**

- مخاريط وأقمصة.

5. **سند توضيحي:**



المطاردة الثلاثية

1. **هدف اللعبة:** ألاحق منافسا في اتجاهات مختلفة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يوزع المتعلمون إلى ثلاث مجموعات (دجاج، أفاعي، ثعالب) بحيث يعلق كل متعلم وشاحا على مستوى الحزام. عند إشارة الأستاذ، تحاول كل مجموعة الحفاظ على أوشحتها وانتزاع أوشحة المجموعة المستهدفة (حجاج - أفاعي)، (أفاعي ثعالب)، (ثعالب - دجاج). توجد مخابئ خاصة بكل فريق. يحتجز داخلها كل عنصر تم انتزاع وشاحه. ويحرر الزميل كلما تمكن رفاقه من مده بوشاح.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- انتزاع وشاح أي عنصر من الفريقين المنافسين
- مساحة فضاء اللعب

4. **المعدات:**

- أطواق علامات، مخاريط أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



مسار المنعرجات

1. **هدف اللعبة:** أتنقل بتوازن في مسار ملتو.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تقف كل مجموعة عند خط البداية أمام مخاريط متباعدة ومرقمة من 1 إلى 6، عند إشارة الأستاذ(ة)، ينطلق متنافس عن كل مجموعة للتنقل ذهابا وايابا في مسار ملتو بين المخاريط الستة.

يحرز المتعلم الذي يحل أولاً نقطة لفريقه.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- وضعية الانطلاق (القرفصاء الوقوف على رجل واحدة)
- عدد المخاريط.

4. **المعدات:**

- أطواق، مخاريط أقمصة.

5. **سند توضيحي:**



الذئب والراعي

1. **هدف اللعبة:** أتنقل ضمن مجموعتي مع تفادي الخصم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات تقف عناصرها متماسكة الأيدي، يدعى العنصر الأول «الراعي» ويدعى العنصر الأخير «الحمل». تبدأ اللعبة بمحاولة الذئب (متعلم معين من طرف الأستاذ) لمس الحمل، ويتحتم على الراعي توجيه مسار مجموعته بشكل يحمي به الحمل من الذئب.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- ذئب لكل مجموعة
- عدد المجموعات
- تغيير الأدوار.

4. **المعدات:**

- أطواق مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:**



الفأر الهارب

1. **هدف اللعبة:** أتنقل بإيقاعات مختلفة في مسار دائري.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها يقسم المتعلمون إلى أزواج محيطة بدائرة قطرها 10 أمتار. يقف أحد عنصري الزوج خلف الآخر في اتجاه مركز الدائرة. يحاول القط (متعلم معين) مسك الفأر (متعلم آخر) داخل الدائرة، ويمكن لهذا الأخير التخلص من القط بالوقوف أمام أحد الأزواج، عندئذ يصبح عنصر الخلف فأرا سيطارد بدوره. إذا لمس القط الفأر قبل أن يلتحق بأحد الأزواج تستبدل الأدوار من جديد.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- عدد الأزواج حول الدائرة.

4. **المعدات:**

- أطواق، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



تحليق الوشاح

1. **هدف اللعبة:** أرمي أداة عاليا للرفع من زمن طيرانها

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

2. تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها: يشكل المتعلمون وهم جالسون دائرة كبيرة قطرها 10 أمتار. يعين الأستاذ(ة) متعلمين للتباري عند مركز الدائرة. عند إشارة الأستاذ(ة) يرمي المتنافسان وشاحهما عالياً ليلتقط أحدهما وشاح الخصم قبل الآخر. يفوز المتعلم الذي تمكن من التقاط الوشاح قبل خصمه.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تعيين أكثر من متعلمين
- نوع أداة الرمي (قبعة نفاخة من المطاط).

4. **المعدات:**

أوشحة ملونة، أطواق، مخاريط، علامات.

5. **سند توضيحي:**



الاستقبال

1. **هدف اللعبة:** أتموضع بعيدا عن الخصم لتسهيل استقبال تمريرة الزميل.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم الفضاء إلى منطقتين يفصلهما ممر محظور عرضه 5 أمتار. يقف متعلم عن كل مجموعة في المنطقة الأولى من أجل رمي الكرة إلى زملائه المتواجدين في المنطقة الثانية، والذين يتوجب عليهم التقاط الكرة دون أن تسقط على الأرض رغم تواجد عناصر المجموعة الأخرى الذين يسعون بدورهم لالتقاطها. يتحول العنصر الذي تمكن من التقاط الكرة إلى رام لها.

يفوز الفريق الذي تمكن من احراز أكبر عدد من التمريرات الناجحة.

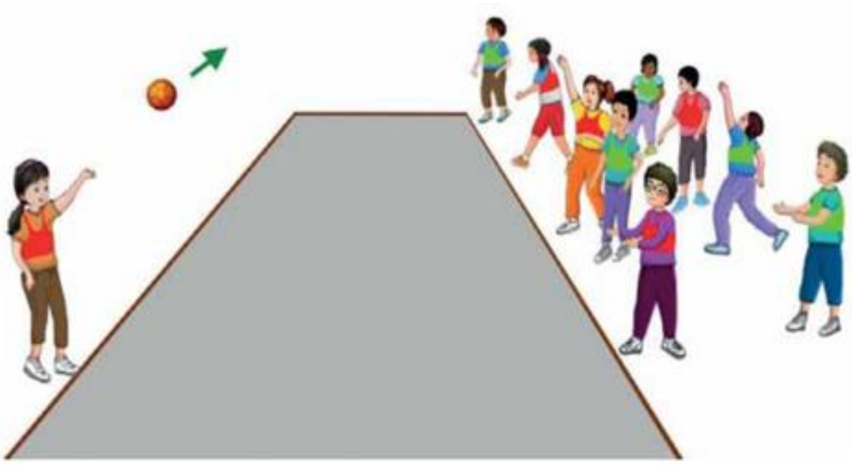
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عرض الممر المحظور
- إضافة كرة أخرى.

4. **المعدات:**

- كرات، أطواق مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:**



السلة

.1 هدف اللعبة: أصوب الكرة نحو سلة العميد لكسب المباراة

.2 تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

تتنافس مجموعتان بهدف إيصال الكرة إلى الزميل (العميد) المتواجد في منطقة محظورة أقصى الأمام (انظر الشكل أسفله)، وذلك عبر تبادلها وتصويبها في سلته لبلوغ هذا الهدف، يتوزع الفريق الأول بكيفية متساوية في المنطقتين 1 و3، بينما يتوزع الفريق المنافس في المنطقتين 2 و4. يتم تمرير الكرة بين أعضاء الفريق من نفس المنطقة أولا ثم إلى زملائهم في المنطقة الأمامية ليصوبوها داخل السلة المحمولة.

يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط في وقت محدد.

.3 متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- عدد الخطوات المسموح بها عند امتلاك الكرة
- مجال تحرك العميد

.4 المعدات:

- سلات، كرات، أطواق، مخاريط، أقمصة.

.5 سند توضيحي: :



التمريرات السريعة

1. **هدف اللعبة:** أركز أثناء تمرير الكرة سريعا إلى الزميل المحاذي.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تتنافس أربع مجموعات حيث تحاول الواحدة منها إيصال الكرة إلى العنصر المتواجد في مؤخرة المجموعة الذي يركض سريعا إلى المقدمة لمعاودة التمرير إلى حين استكمال الدورة، وذلك قبل المجموعات المنافسة استجابة لتعليمة الأستاذ الذي يحدد في البداية طريقة التمرير مثال عند قوله: «التمرير من فوق الرأس» يحاول أفراد المجموعة وهم مصطفون داخل الممر، تمرير الكرة من فوق

الرأس إلى الزميل الموالي حتى آخر عنصر.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طريقة التمرير
- المسافة الفاصلة بين عناصر المجموعة.

4. **المعدات:**

- كرات، أطواق، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



مباغتة الصيادين

1. **هدف اللعبة:** ألائم حركاتي حسب طبيعة المثير.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل المتعلمون (الصيادون) دائرة قطرها 6 أمتار، ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم، بينما يتردد الآخرون (الأسماك) على مركز الدائرة جريا (تحتسب نقطة عن دخول عناصر المجموعة كلها). عند إشارة الأستاذ(ة)، يبسط الصيادون أذرعهم ليصطادوا الأسماك التي في شباكهم (نقطة عن كل سمكة مصطاد).

تفوز المجموعة التي حصلت على أكبر عدد من النقط.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- تحديد عدد أقصى للتمريرات.

4. **المعدات:**

- أطواق مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



لعبة القرفصاء

1. **هدف اللعبة:** أحافظ على توازني وأفقد المنافس توازنه في وضعية القرفصاء.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يوزع المتعلمون إلى ثنائيات (من الأفضل أن يراعي في هذه الثنائيات الانسجام في القامة والسن حتى نضمن سلامة المتعلمين) من أجل التباري حسب تعليمات التالية:

-التدافع بالأيدي في وضعية القرفصاء.

- التدافع اعتمادا على جانب الجسم (أنظر الصورة أسفله) -

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير الثنائيات

4. **المعدات:**

- أطواق مخاريط مفروشات

5. **سند توضيحي:**



قائد الفرقة

1. **هدف اللعبة:** أقلد زميلي في حركات تعبيرية منتظمة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل المتعلمون دائرة كبيرة، ثم يختار الأستاذ(ة) متعلما ليتموقع في مركز الدائرة حيث يؤدي مجموعة من الحركات كي يقلده زملاءه، مثال:

- التوازن على الرجل اليمنى أو اليسرى
- وضعية القرفصاء بتمديد إحدى الرجلين إلى الأمام
- القيام بقفزات.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- الاستعانة ببعض الأدوات
- ربط الحركات المطلوبة بموضوع معين.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



التوأم

1. **هدف اللعبة:** أتنقل ملتحما بجسم صديقي مع الحفاظ على التوازن.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى ثنائيات وتحدد المسافة الفاصلة بين خطين «أ» و «ب» في 15 مترا. يحاول المتعلمان التنقل من الخط «أ «إلى الخط «ب » مع تلاحم جسميهما بواسطة أداة (كرات، مخاريط بلاستيكية، علب صغيرة الحجم) والحيلولة دون إسقاطها من بداية الممر الى نهايته.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طريقة الالتحام (بالكتف، بالظهر، بالرأس، الخ.) - حجم الأداة (كرة صغيرة، كبيرة)
- طول الممر
- وضع حواجز داخل الممر.

4. **المعدات:**

- كرات مخاريط، علب ورقية صغيرة الحجم.

5. **سند توضيحي:** :



التوازن الثنائي على رجل واحدة

1. **هدف اللعبة:** أحافظ على التوازن مرتكزا على رجل واحدة رفقة زميلي.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله). يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات، ويحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد فضاء به رمل أو عشب مع الاحترام الكلي للتعليمات.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- الأقران
- الأشكال.

4. **المعدات:**

- مفروشات، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



لعبة السلسلة

1. **هدف اللعبة:** أجري سريعا في اتجاهات مختلفة وأتفادى المطارد.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يحدد الأستاذ ملعبا ويعين متعلما يدعى «القائد»، عند الإشارة يشرع القائد في مطاردة زملاءه، وكل من تم لمسه يشكل مع القائد سلسلة متلاحمة بتماسك الأيدي، ثم يتعاونون في مطاردة باقي المتعلمين.

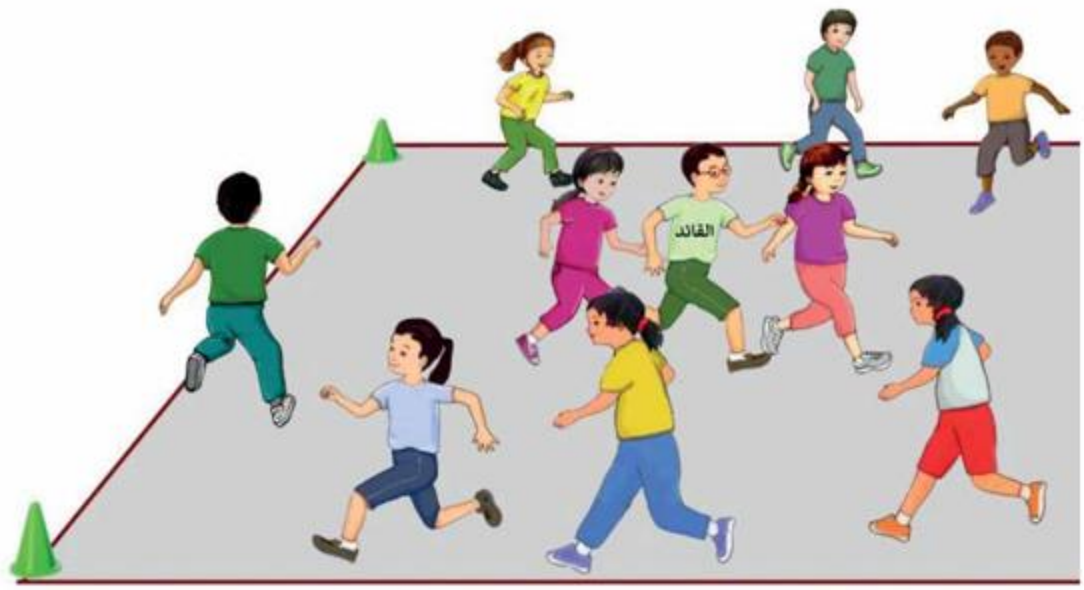
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تعيين قائدين
- أبعاد مساحة اللعب.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقماع.

5. **سند توضيحي:** :



الحوامة

1. **هدف اللعبة:** أجري سريعا لأحوم حول نقطة ثم أعود الى محطتي قبل المنافس

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى فريقين متساويين من حيث العدد كل فرد له منافس مباشر في الفريق الآخر يحمل رقما مماثلا له تبدأ اللعبة بالمناداة على رقم معين ثم يحاول كل من المتعلمين حاملي الرقم الجري سريعا والطواف حول دائرة الوسط ثم العودة إلى نقطة الانطلاق.

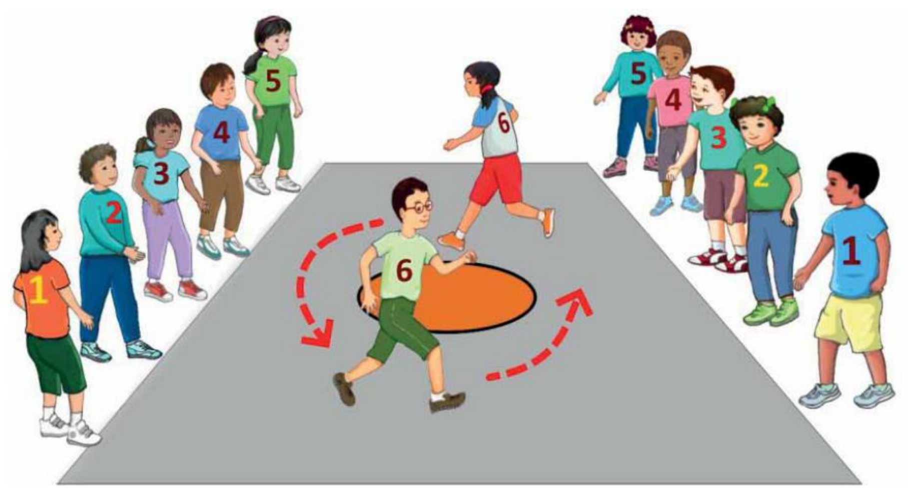
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- استبدال الدائرة بكرتين متباعدتين يتم جلب إحداهما بدل الدوران
- المسافة الفاصلة بين المجموعتين.

4. **المعدات:**

- مخاريط، كرات، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



التناوب التزايدي

1. **هدف اللعبة:** أجري مسرعا في مسار متغير.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات. يخصص ممر طوله 20 مترا لكل مجموعة.

عند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من كل مجموعة بالجري سريعا ولمس العلامة عند نهاية الممر. ثم ينطلق العنصر الثاني ليمسك بيد زميله عند العلامة والعودة معا لمسك يد زميل ثالث حتى المسك بيد آخر عنصر من المجموعة والعودة الى خط الانطلاق

تفوز المجموعة التي تمكنت من إنهاء المهمة قبل الآخرين.

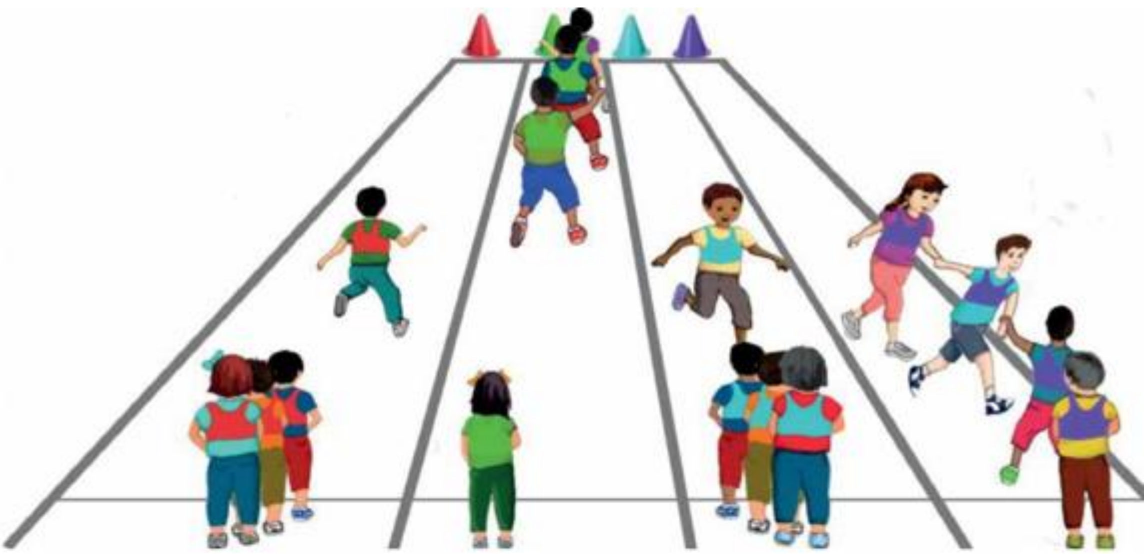
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طول الممر- قطع المسافة ذهابا وايابا قبل إضافة عنصر جديد مع تخفيض طول الممر إلى النصف.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



الجسر

1. **هدف اللعبة:** أتنقل سريعا داخل مسار ضيق.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تتبارى مجموعتان من المتعلمين بحيث يشكل عناصر المجموعة الاولى جسرا على شكل ثنائيات بمسك الأيدي إلى الأعلى، ثم تحاول ثنائيات المجموعة الثانية التنقل بسرعة تحت الجسر بمسك الأيدي.

تفوز المجموعة التي أكملت عناصرها العبور في وقت أقل من منافستها.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طول الجسر
- الانطلاق من نقط مختلفة قبل عبور الجسر.

4. **المعدات:**

- مخاريط، علب، قنينات بلاستيكية كرات

5. **سند توضيحي:** :



القنص السريع

1. هدف اللعبة: أجري بسرعة وأمرر الأداة للزميل المقابل.

2. تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

يتنافس فريقان في فضاء على جانبي منطقة محظورة من 5 إلى 7 أمتار تتوسطها قنينات بلاستيكية أو مخاريط ملونة لون خاص لكل فريق بحوزة كل مجموعة نفس عدد الكرات. يجب على كلا الفريقين أن يسقطا الأهداف الخاصة بهما.

يفوز الفريق الذي أسقط كل قنيناته (أو أكبر عدد من الأهداف في وقت معين).

3. متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- نوع وحجم الأهداف
- بعد الأهداف. عن نقطة التصويب - طريقة التصويب أيد واحدة، اليدين معا

4. المعدات:

- كرات صغيرة، أطواق، قنينات بلاستيكية، مخاريط، أقمصة.

5. سند توضيحي: :



الرصيف

1. هدف اللعبة: أصوب الكرة بدقة نحو أهداف متحركة.

2. تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

تسدد مجموعة الصيادين وهم موزعين على جانبي ممر (طوله 20 مترا وعرضه 10 أمتار) الكرات اللينة تجاه زملاءهم (الأرانب) الذين يقطعون الممر جريا، دون أن يصابوا بكرات الصيادين القادمة من جانبي الممر، حيث يغادر الممر كل أرنب تم لمسه بالكرة. تفوز المجموعة التي أصابت بالكرات أكبر عدد من الأرانب

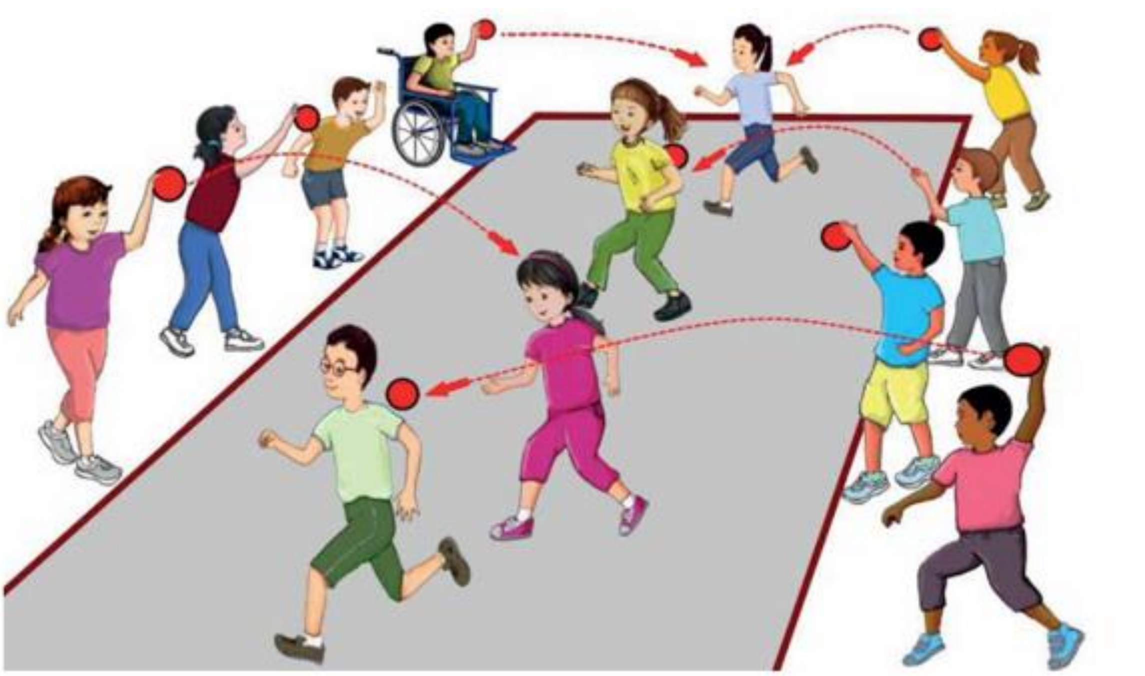
3. متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- **عدد الكرات**
- **أبعاد ممر الجري.**

4. المعدات:

- كرات، مخاريط، أقمصة.

5. سند توضيحي: :



التمريرات الثلاث

1. **هدف اللعبة:** أساهم ضمن مجموعتي للتوفق على الخصم بتحقيق 3 تمريرات متتالية.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها يشكل الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم المتعلمين إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد في وضعية تنافسية بين مجموعتين تحاول كل واحدة منهما القيام بثلاث تمريرات متتالية بواسطة اليد دون أن يلمس المنافس الكرة عند تحقيق ذلك، تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة. وينطلق العد من جديد.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد التمريرات المطلوبة
- عدد اللاعبين
- أبعاد مساحة اللعب

4. **المعدات:**

- كرات، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:**



لعبة التهديف الجماعي

1. **هدف اللعبة:** أشارك زملائي في التقدم بالكرة لإسقاط أهداف الخصم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تبدأ المنافسة بين الفريقين بمحاولة كل منهما التقدم نحو منطقة الخصم بتبادل الكرة ثم التصويب نحو الأهداف المتمركزة في المنطقة المحظورة. يحاول الفريق الخصم منع الطرف الآخر من بلوغ الهدف عن طريق إيقاف تقدمه واسترجاع الكرة قصد إسقاط مزيد من الأهداف. عند كل اعتراض للكرة يمكن للمدافعين القيام بهجوم مضاد.

يفوز الفريق الذي تمكن من إسقاط كل أهداف الخصم.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد الأهداف
- أبعاد مساحة اللعب
- عدد عناصر الفريق.

4. **المعدات:**

- كرات مخاريط قنينات بلاستيكية، أقمصة

5. **سند توضيحي:** :



مقابلة في كرة القدم

1. **هدف اللعبة:** أشارك زملائي في التقدم بالكرة لإسقاط أهداف الخصم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تبدأ المنافسة بين الفريقين بمحاولة كل منهما التقدم نحو منطقة الخصم بتبادل الكرة ثم التصويب نحو الأهداف المتمركزة في المنطقة المحظورة. يحاول الفريق الخصم منع الطرف الآخر من بلوغ الهدف عن طريق إيقاف تقدمه واسترجاع الكرة قصد إسقاط مزيد من الأهداف. عند كل اعتراض للكرة يمكن للمدافعين القيام بهجوم مضاد.

يفوز الفريق الذي تمكن من إسقاط كل أهداف الخصم.

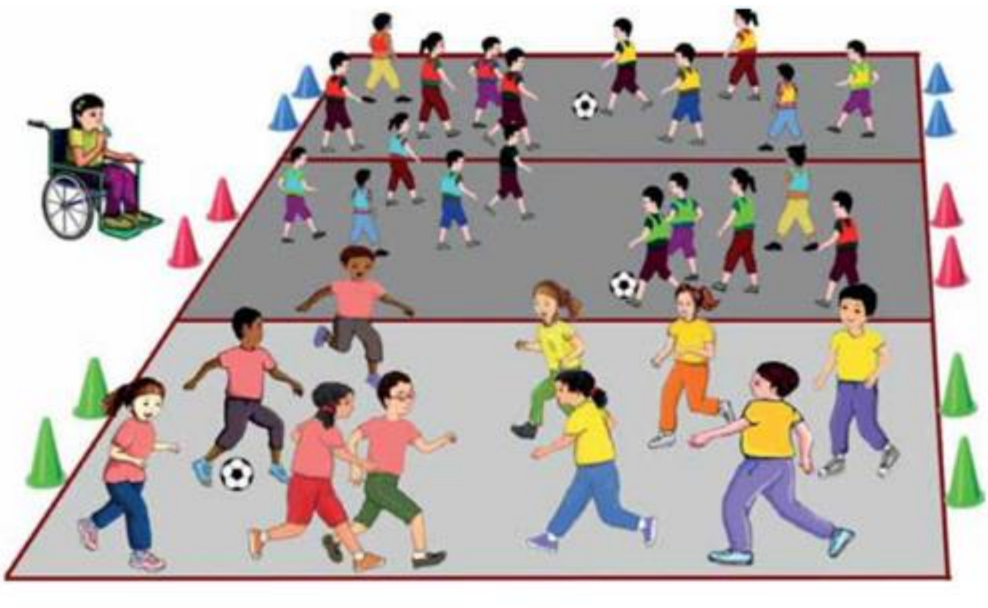
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد الأهداف
- أبعاد مساحة اللعب
- عدد عناصر الفريق.

4. **المعدات:**

- كرات، مخاريط، قنينات بلاستيكية، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



القفز في الدائرة

1. **هدف اللعبة:** أكيف نوعية القفز حسب الإشارة المناسبة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل المتعلمون دائرة كبيرة قطرها 5 أمتار، بحيث يقومون بمختلف القفزات إلى الأمام و إلى الخلف دون فقدان توازنهم، وذلك استجابة لتعليمات أستاذهم أو متعلم معين لهذه المهمة أمام، خلف، الرجل اليمنى الرجل اليسرى، الخ.).

يقوم المتعلم الذي لم يتمكن من القفزة الصحيحة أو الذي فقد توازنه بالطواف حول الدائرة كي يستمر في اللعب.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- يمكن القفز جماعة بمسك الأيادي
- قطر الدائرة
- طريقة القفز.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



أنا أم أنت الهارب؟

1. **هدف اللعبة:** ألائم الاستجابة لنتيجة الرهان بالركض.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

2. تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها: يعطي الأستاذ(ة) للمتعلمين فرصة تشكيل ثنائيات للتباري بحيث يقف عنصرا الزوج متباعدان بمترين، في مركز ممر طوله 20 متراً وجها لوجه التحديد هوية الهارب بواسطة حركة «حجر، ورق مقص... عندئذ يسرع الفائز جريا نصف الممر متفاديا اللمس من طرف منافسه.

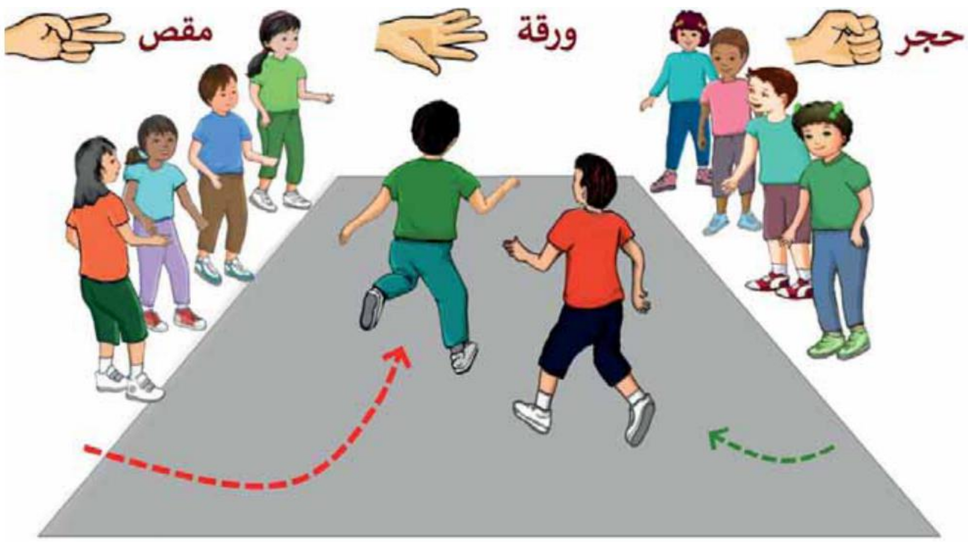
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تباعد المنافسين
- طول الممر.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



الصقر والأرنب

1. **هدف اللعبة:** أتنقل سريعا نحو المنطقة المقابلة متفاديا حاجزا متحركا.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يرسم الأستاذ مستطيلا في ساحة المدرسة يتسع لأعداد المتعلمين، ويحدد عند جانبيه منطقتين. يعين الأستاذ متعلما يدعى الصقر فيما يؤدي باقي المتعلمين دور الأرانب، عند الإشارة تحاول الأرانب المرور إلى ضفة الأمان في الجانب المقابل، أما الصقر فعليه مطاردة الجميع، وكل من تم لمسه يصبح صقرا.

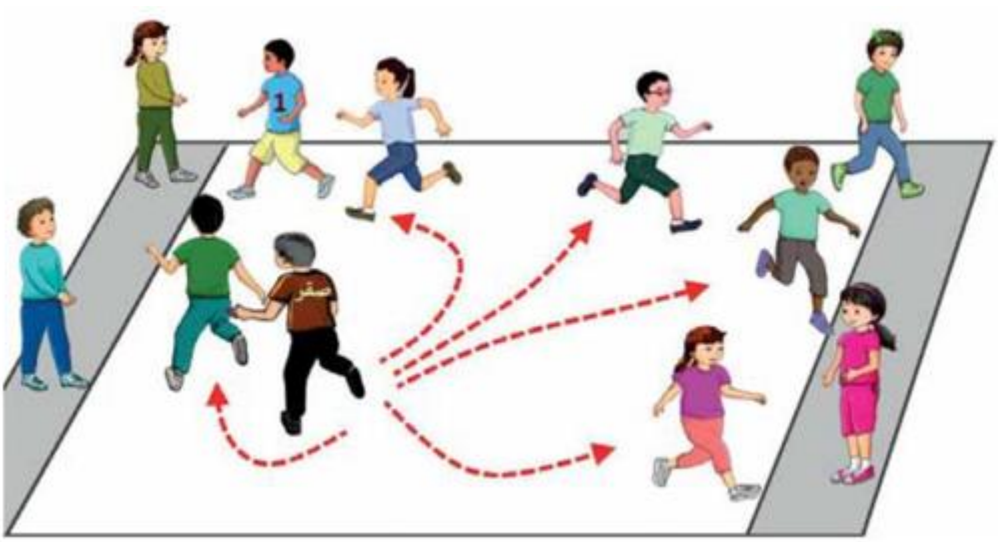
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد الصقور
- المسافة الفاصلة بين الضفتين.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقماع، أقمصة، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



وجها لوجه

1. **هدف اللعبة:** أسحب الوشاح قبل خصمي في اللحظة المناسبة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يتم التباري بين مجموعتين على شكل ثنائيات وجهًا لوجه، يحاول كل عنصر من الزوج سحب الأداة) وشاح أقماع ، الخ) الموجودة فوق خط الوسط الذي يفصل المجموعتين، وذلك بعد تنفيذ بعض التعليمات التمويهية التي

يقدمها الأستاذ(ة)، مثال:

-فوق الرأس يتم وضع اليد فوق الرأس

-على الأرض : يتم وضع اليد على الأرض

على الركبة يتم وضع اليد على الركبة

-سحب يتسابق المنافسان على سحب الوشاح

- تفوز المجموعة التي تمكنت عناصرها من سحب أكبر عدد من الأوشحة عند نهاية الجولة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- نوع الأداة
- مسافة تباعد المجموعتين
- تعليمات تمويهية.

4. **المعدات:**

- أوشحة، أقماع، أطواق، أقمصة..

5. **سند توضيحي:** :



الفولكلور

1. **هدف اللعبة:** أبدع في حركات ايقاعية فنية بتنسيق مع زملائي

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

ينتظم المتعلمون في مجموعات متجانسة من 6 عناصر، حيث يؤدون حركات جماعية ارتجالية مستوحاة من التراث المغربي الأصيل (نقر القدمين على الأرض المشي بحرية تغيير الاتجاه التصفيق خطوات إلى الأمام والخلف، الخ)

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد المجموعات
- مدة العرض

4. **المعدات:**

- أدوات حسب نوع النشاط، مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



التجسيد الجماعي للأشكال

1. **هدف اللعبة:** أجسد بتنسيق مع زملائي أشكالا هندسية.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى مجموعتين متساويتين في فضاء اللعب. تحاول كل مجموعة في وضعية تنافسية تجسيد أشكال هندسية انطلاقا من تعليمة الأستاذ في مدة زمنية محددة. إنجاز الأشكال الهندسية التالية بتماسك الأيدي الدائرة، المثلث، المربع المستطيل النجمة، الخ.

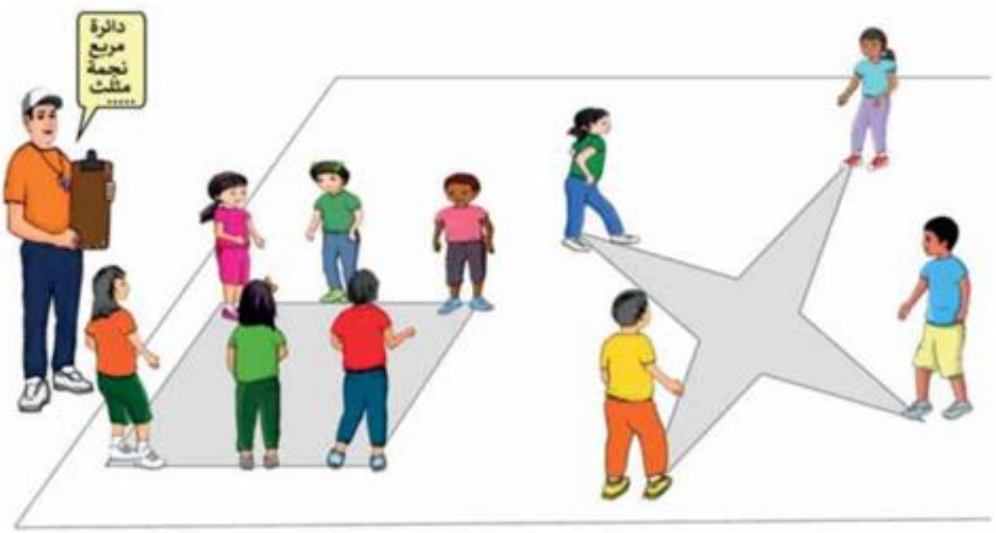
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- مدة الإنجاز
- عدد المجموعات
- إضافة أشكال أخرى.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:**



المتاهة

1. **هدف اللعبة:** ألاحق زميلا في متاهة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تنتظم المجموعات الأربع على شكل صفوف متباعدة بمتر ونصف، عند إشارة الأستاذ يبسط كل متعلم يده تجاه زميله الأمامي لتشكيل ممرات. عند الإشارة الثانية يغير المتعلمون جهة بسط الأيدي في اتجاه الزميل الجانبي لتشكيل ممرات متعامدة مع الممرات السابقة، يعين الأستاذ(ة) في كل جولة عنصرين يطارد أحدهما الآخر عبر الممرات المتغيرة بحسب إشارات الأستاذ(ة).

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- المناداة على أكثر من هارب
- تردد إشارة تغيير الممرات
- مدة المطاردة.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:**



لعبة الهدف

1. **هدف اللعبة:** أصوب الكرة نحو أهداف محروسة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى مجموعتين متساويتين في فضاء اللعب. تحاول كل مجموعة في وضعية تنافسية تجسيد أشكال هندسية انطلاقا من تعليمة الأستاذ في مدة زمنية محددة. إنجاز الأشكال الهندسية التالية بتماسك الأيدي الدائرة، المثلث، المربع المستطيل النجمة، الخ.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- مدة الإنجاز
- عدد المجموعات
- إضافة أشكال أخرى.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي: :**



التمريرات الخمس

1. **هدف اللعبة:** أساهم ضمن مجموعتي للتفوق على الخصم بتحقيق خمس تمريرات متتالية.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم المتعلمين إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد في وضعية تنافسية بين مجموعتين تحاول كل واحدة منهما القيام بخمسة تمريرات متتالية بواسطة اليد دون أن يلمس المنافس الكرة عند تحقيق ذلك. تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة، ثم ينطلق العد من جديد.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد التمريرات المطلوبة
- عدد اللاعبين
- أبعاد مساحة اللعب.

4. **المعدات:**

- كرات، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



لعبة جر الحبل

1. **هدف اللعبة:** أتعاون ضمن مجموعتي لإفقاد الخصم توازنه.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى مجموعتين تنتظم كل مجموعة على طرفي الحبل لتجره بقوة قصد إفقاد المنافس توازنه وجذبه نحو الخط الفاصل.

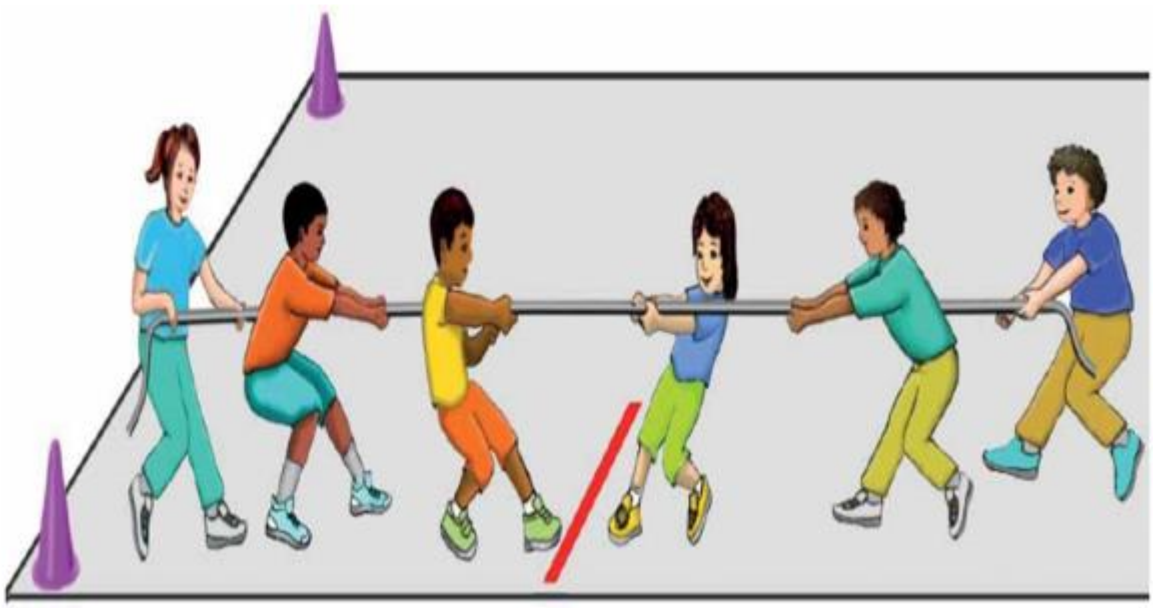
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- عدد المتبارين
- المسافة الفاصلة بين أول عنصر والخط الفاصل.

4. **المعدات:**

- حبل طويل ومتين، مخاريط.

5. **سند توضيحي:** :



دوري في كرة القدم

1. **هدف اللعبة:** أساهم ضمن مجموعتي في تحدي الخصم عبر المشاركة في الهجوم والدفاع.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات متكافئة. ينظم دوري في كرة القدم حيث ينخرط كل عنصر في مشروع فريقه المتمثل في التنظيم الهجومي والدفاعي للفوز بالمباراة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- أبعاد الملعب
- عدد اللاعبين
- مدة التباري.

4. **المعدات:**

- كرات، أقمصة، مخاريط.

5. **سند توضيحي: :**



لعبة الأرقام

1. **هدف اللعبة:** أكيف تنقلاتي استجابة لمثير متغير.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

ينتشر المتعلمون داخل الساحة ويتنقلون جريا بشكل عشوائي. عند مناداة الأستاذ(ة) برقم ما يشكلون مجموعات حسب الرقم المعلن عنه أمثال: عندما ينادي الأستاذ(ة) برقم ثلاثة يتجمع المتعلمون في مجموعات من ثلاثة أفراد) كل متعلم لم يجد له مكانا داخل المجموعات المكونة عند المناداة برقم معين يجري دورة واحدة حول فضاء اللعب ثم يكمل اللعبة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- الانطلاق من أماكن محددة
- الانطلاق من وضعيات مختلفة: الجلوس، الوقوف، القرفصاء
- إشارة على شكل عملية حسابية في المتناول (الجمع الضرب الطرح).

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



نحام وردي (التوازن على رجل واحدة)

1. **هدف اللعبة:** أتحكم في توازني رفقة زملائي لتجسيد شكل فني جماعي.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل المتعلمون مجموعات من ثلاثة عناصر داخل فضاء اللعب، يعطي الأستاذ(ة) تعليمات لإنجاز جماعي لمختلف وضعيات التوازن على رجل واحدة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- التوازن على الرجل اليسرى مع مسك متباعد للأيدي
- التوازن على الرجل اليمنى مع مسك للأكتاف.

4. **المعدات:**

- تغيير الأقران
- اقتراح أشكال أخرى.

5. **سند توضيحي:**



الطوق المتجول

1. **هدف اللعبة:** أوظف رشاقتي بتنسيق مع زملائي لنقل أداة جماعة دون المسك بها.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يشكل كل فريق دائرة بتماسك الأيدي، بعد إشارة الأستاذ(ة) يبدأ التنافس على نقل الطوق بسرعة بين جميع العناصر دون فك الأيدي قبل المنافس.

- 3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- عدد عناصر الفريق
- عدد الأطواق المنقولة
- نقل الطوق دورتين متتاليتين بدل دورة واحدة.

4. **المعدات:**

- أطواق كبيرة، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



سباق الأرقام

1. **هدف اللعبة:** أحوم سريعا حول مجموعتي وأعود الى مكاني قبل الخصم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها: يجلس المتعلمون على شكل صفوف من 5 إلى 6 عناصر، كل مجموعة تبعد الأخرى بحوالي 3 أمتار، يحمل كل متعلم رقما من 1 إلى 6. عند مناداة الأستاذ(ة) بأحد الأرقام (مثال (4)، يقوم حامل الرقم المنادي عليه بالطواف سريعا حول مجموعته والعودة إلى مكانه قبل بقية المنافسين. يفوز المتعلم الذي تمكن من العودة إلى مكانه قبل الآخرين.

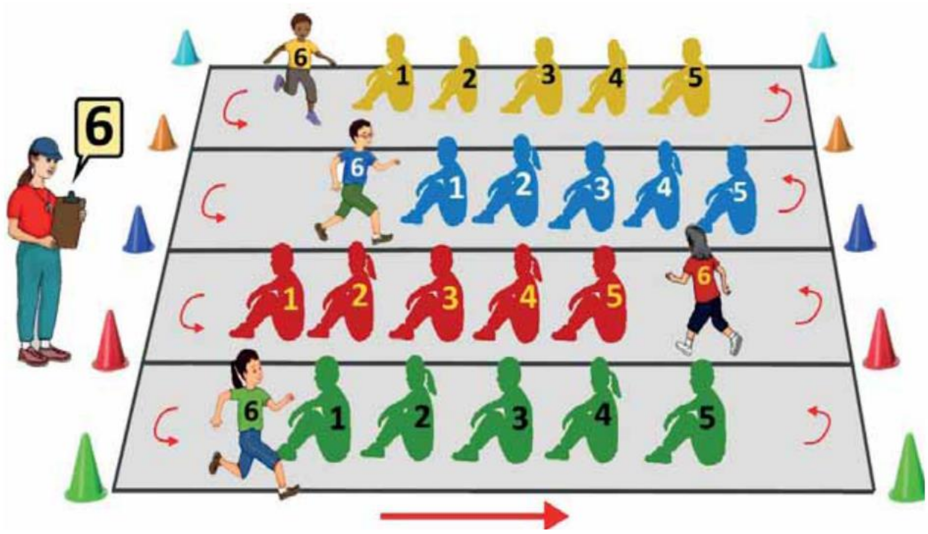
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- الطواف أكثر من دورة الطواف في اتجاه محدد يمين يسار، خلف)

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



العودة الصعبة

1. **هدف اللعبة:** أتعاون مع زملائي لجلب الأداة سريعا من منطقة بعيدة.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تتبارى مجموعة الثعالب ومجموعة الأرانب بحيث تحاول الأرانب جلب أداة ما وشاح، مخروط بالتوالي على بعد 20 مترا من نقطة الانطلاق. عندما يصل الأرنب إلى مكان الأداة ينطلق الثعالب بالتمريرات لاستهدافه بالكرة. ولتفادي ذلك، يضع الأرنب الأداة أرضا. آنذاك، يعود المتبارون الى أماكنهم، لتنطلق محاولة الأرنب الموالي، لجلب الأداة حيث وضعها زميله السابق. ويستمر التناوب بين أفراد المجموعة حتى آخر أرنب، أو عند إحضار الأداة خارج نقطة الانطلاق. تغير الأدوار عند بلوغ الأرانب ل 1. هدف اللعبة أو في حال لمسهم بالكرة. تفوز المجموعة التي جلبت الأداة بالاعتماد على أقل عدد من العناصر.

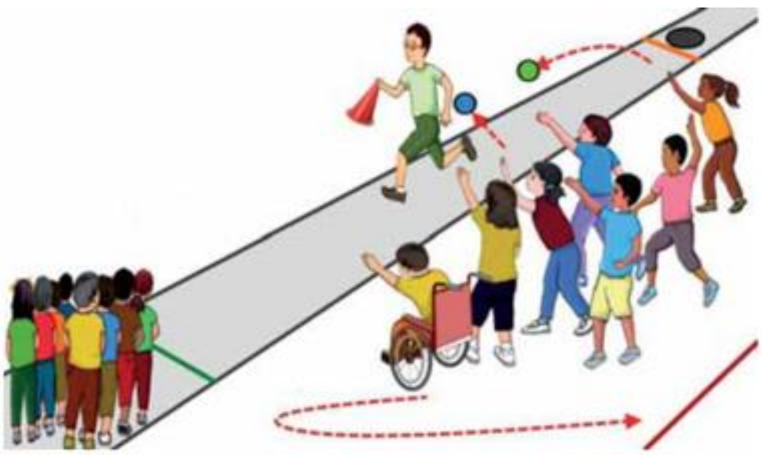
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- بعد الأداة عن منطقة الانطلاق
- تباعد المجموعتين.

4. **المعدات:**

- أوشحة، كرات لينة، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



الكرة السجينة

1. **هدف اللعبة:** أتبادل الكرة مع زميلي لأجل تصويبها نحو هدف متحرك.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم الفضاء إلى معسكرين غير متداخلين خلف كل واحد منهما تحدد منطقة تدعى «السجن»، يحاول كل فريق أثناء القيام بتمريرات أسر عناصر الفريق الخصم بالتصويب نحو أرجلهم. يودع الأسرى في سجن الخصم، ويمكنهم استقبال الكرات الواردة من زملائهم (تمريرة أو قذفة) لتوظيفها في ا استهداف الخصم.

يفوز الفريق الذي تمكن من حجز أكبر عدد من الأسرى خلال مدة اللعب.

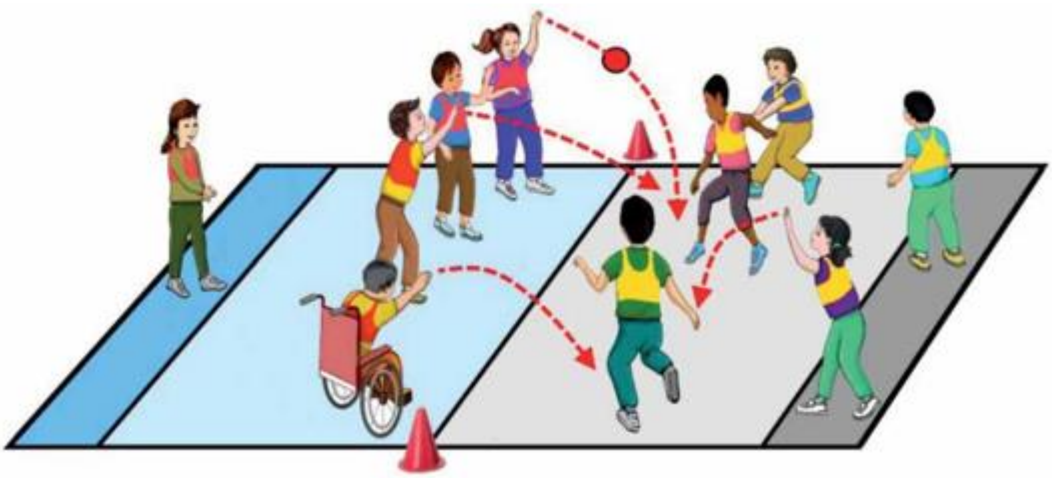
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- إضافة كرة ثانية
- مساحة اللعب
- عدد اللاعبين.

4. **المعدات:**

- كرات لينة، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي:** :



تبادل العكاز

1. **هدف اللعبة:** أناول العصى بطرق مختلفة مع الحذر دون اسقاطها

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

ينتظم المتعلمون واقفين على شكل دائرة من 10 عناصر يتكأ كل واحد منهم على عكاز عصا طولها 1 متر). عند إشارة الأستاذ يتحتم على كل متعلم ترك عكازه والتحرك لمسك عكاز زميله حسب تعليمة الأستاذ (يمينا أو يسارا).

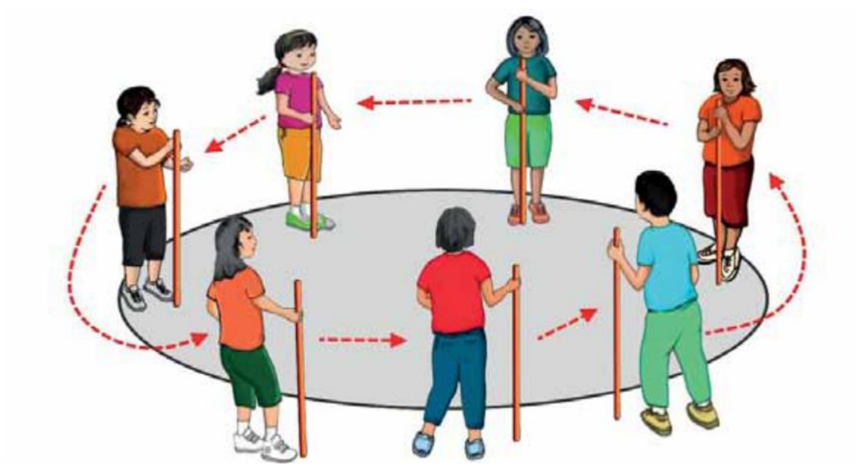
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير يد المسك (يمنى يسرى)
- تغيير نقطة المسك (الأعلى، وسط نستل)
- وضعية الانطلاق (قرفصاء، جلوس).

4. **المعدات:**

- عصي، مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



القنينة المتجولة

1. **هدف اللعبة:** أنقل أداة بواسطة حبل دون إسقاطها.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يضع الاستاذ رهن إشارة كل مجموعة قنينة بلاستيكية مربوطة بخمسة حبال. يبدأ التنافس بعد مسك كل عنصر من الفرق المتبارية بقطعة الحبل المقيد بالقنينة من أجل نقلها جماعة مسافة 5 أمتار مع التركيز دون إسقاطها. تفوز المجموعة التي تمكنت من إنجاز المهمة قبل منافساتها.

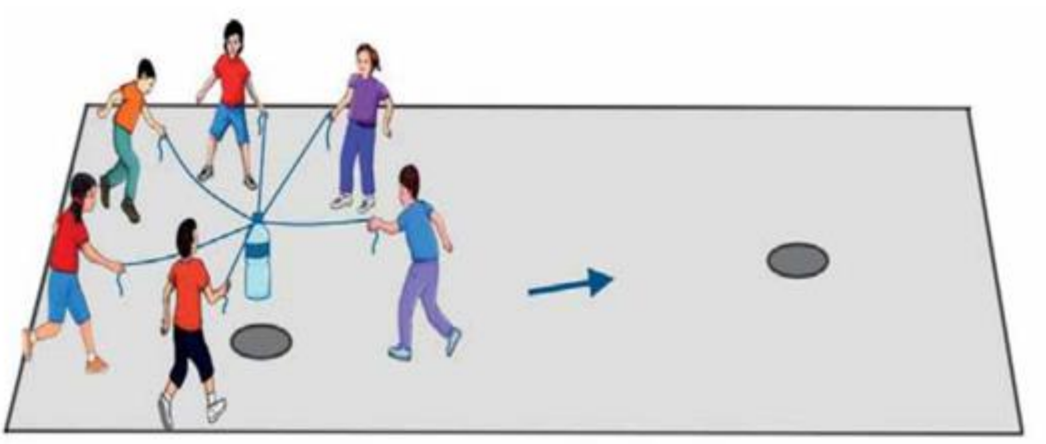
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طول الحبل وعدد عناصر المجموعة
- تباعد نقطتي الانطلاق والوصول
- ملء القنينة بالماء قبل نقلها.

4. **المعدات:**

- حبال بطول متر، أطواق، مخاريط، أقمصة.

5. **سند توضيحي: :**



حراس الحدود

1. **هدف اللعبة:** أجلب أكبر عدد من البطاقات من منطقة محروسة في وقت محدد.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى مجموعتين متكافئتين، تشكل مجموعة «الحراس» دائرة بمسك الأيدي بينما تحاول مجموعة «الناقلين» جلب أكبر عدد من البطاقات المبعثرة (قطع ورقية) داخل الدائرة المحروسة ووضعها في أطواق في الخارج، وذلك خلال مدة 30 ثانية.

يفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من البطاقات المنقولة خلال مدة النقل.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- قطر الدائرة
- مدة النقل وعدد البطاقات.

4. **المعدات:**

- بطاقات ملونة من ورق مقوى، أطواق مخاريط وأقمصة.

5. **سند توضيحي:**



التوازن الثنائي

1. **هدف اللعبة:** أحافظ على التوازن أثناء تقديم حركات استعراضية رفقة زميل.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله). يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائي حيث يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل أو عشب مع الاحترام الكلي للتعليمات.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير الأقران
- تغيير الأشكال
- تغيير الأدوار

4. **المعدات:**

مفروشات، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



السباع والغزلان

1. **هدف اللعبة:** أطارد زميلا بسرعة قبل بلوغه خط الوصول.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

داخل فضاء اللعب يرسم الأستاذ خطين للانطلاق متوازيين ومتباعدين بمترين أو ثلاثة، وخط آخر للوصول على بعد 20 مترا من الخط الأول. يقسم المتعلمون إلى مجموعتين «السباع» و «الغزلان» تنتظم مجموعة السباع في ممرات خلف مجموعة الغزلان.

يعطي الأستاذ إشارة الانطلاق فيحاول السباع انتزاع الوشاح المعلق بحزام الغزلان قبل خط الوصول. تحتسب نقط الفريق المطارد بعدد الأوشحة المنتزعة. ثم تستبدل الأدوار.

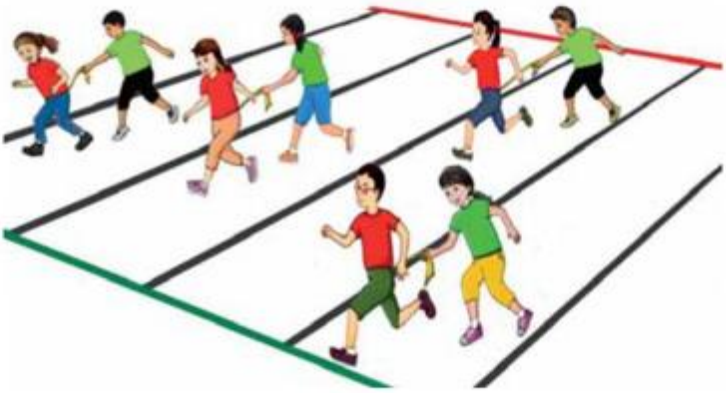
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير وضعيات الانطلاق جلوس، قرفصاء مسافة تباعد المجموعات
- طول الممر.

4. **المعدات:**

أقمصة، أوشحة، مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:** :



كيس الفواكه

1. **هدف اللعبة:** أرمي الكرات بدقة داخل كيس محمول في الوقت المحدد.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يرمي المتعلمون الكرات (التنس كرات صغيرة لينة من الثوب) في كيس بلاستيكي يحمله زميل في الفريق. يحاول التقاط الكرات التي تصل مباشرة دون لمس الأرض، يقوم زميل آخر بجمع وإعادة الكرات الضائعة. يفوز الفريق الذي أمسك بأكبر عدد من الكرات في وقت محدد.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير الأدوار
- عدد الرماة وحاملي الأكياس
- مدة الرمي.

4. **المعدات:**

أكياس من الخيش أو البلاستيك، كرات صغيرة، أطواق، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



صيد الأسماك

1. **هدف اللعبة:** أصوب الكرة بدقة نحو هدف متحرك.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تجري عناصر المجموعة الأولى في فضاء اللعب بينما يقوم عناصر المجموعة المنافسة باستهدافهم عبر التسديدات بكرات لينة من خارج حدود الملعب، يتحول كل عنصر تم لمسه إلى حاجز ثابت.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- أبعاد الفضاء
- عدد الرماة
- عدد الكرات

4. **المعدات:**

كرات لينة مختلفة الحجم، مخاريط.

5. **سند توضيحي:** :



دوري في كرة القدم

1. **هدف اللعبة:** أنخرط في المشروع الجماعي لفريقي عبر المشاركة في الهجوم والدفاع..

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات متكافئة. ينظم دوري في كرة القدم. ينخرط كل عنصر في مشروع فريقه المتمثل في التنظيم الهجومي والدفاعي للفوز بالمباراة.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- أبعاد الملعب
- عدد اللاعبين
- مدة التباري.

4. **المعدات:**

- كرات، أقمصة، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



القفز التراكمي

1. **هدف اللعبة:** أقفز بتنسيق مع زملائي لتحقيق قدرة جماعية أفضل.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تقف 4 مجموعات خلف خط الانطلاق، توضع عند نهاية كل ممر خاص بالفريق علامة على بعد 20 مترا. عند إشارة الأستاذ(ة)، ينطلق العنصر الأول من كل فريق ليقفز بالرجلين معا ثم يتنحى بعدها جانبا فاسحا المجال لزميله لينجز قفزته حيث أنهى السابق قدرته يفوز الفريق الذي حقق أقل عدد من القفزات لإنجاز 20 مترا.

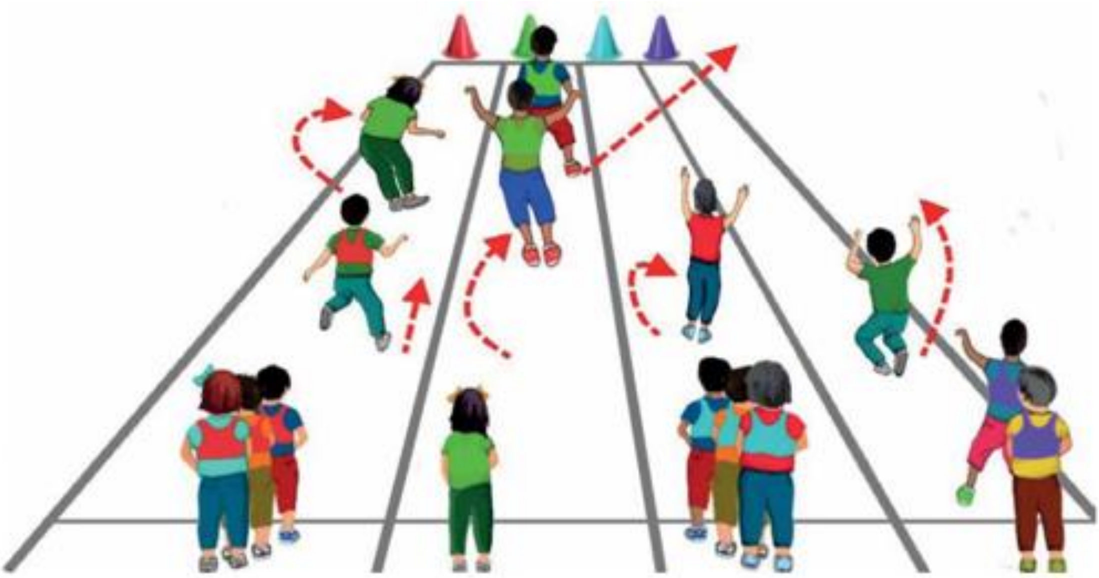
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طريقة القفز (رجل واحدة، الرجلين معا)
- مسافة القفز.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أطواق أعلام.

5. **سند توضيحي:** :



مواجهة في القفز

1. **هدف اللعبة:** أقفز بوسع وتوازن داخل ممر مستقيم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

تتنافس مجموعتان متقابلتين داخل ممرين متوازيين طولهما 20 مترا، عند إشارة الأستاذ(ة) يقفز العنصر الأول من كل فريق في اتجاه خط الوسط محاولا بلوغه بأقل عدد من القفزات. يفوز العنصر الذي بلغ خط الوصول بأقل عدد من القفزات أو تجاوزه بقدرة أكبر من منافسة.

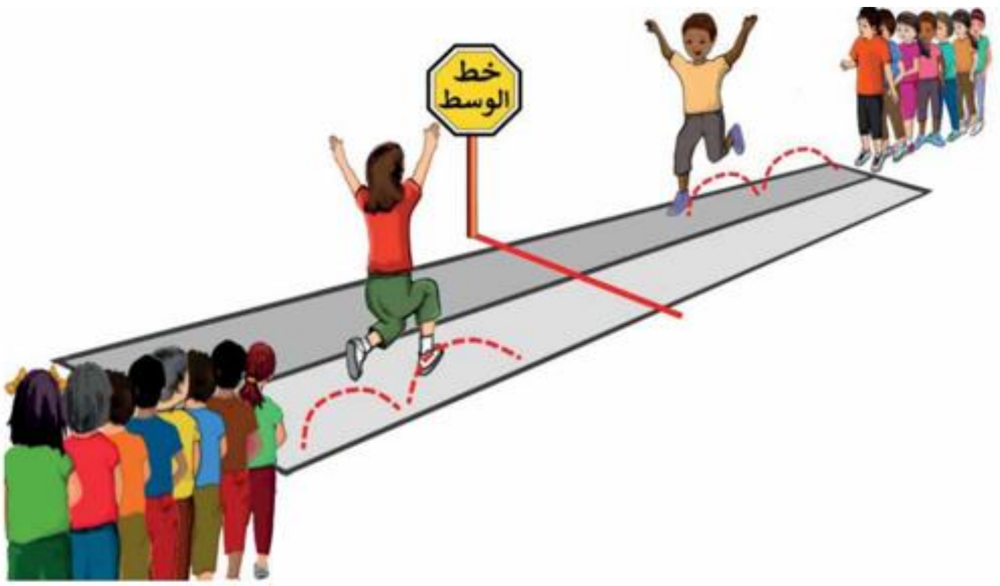
3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- طريقة القفز
- طول الممر.

4. **المعدات:**

- مخاريط، أقمصة، أطواق.

5. **سند توضيحي:**



التوازن الثنائي على الرجلين معا

1. **هدف اللعبة**: أحافظ على التوازن مرتكزا على الرجلين بتعاون مع الزميل.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله). يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات، يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد فضاء به رمل أو عشب مع الاحترام الكلي للتعليمات.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير الأقران
- تغيير الأشكال
- تغيير الأدوار.

4. **المعدات:**

مفروشات، مخاريط، أطواق.

5. **سند توضيحي:**



المحاكاة

1. **هدف اللعبة**: أحاكي نشاطا انطلاقا من موضوع مقدم.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يحاول المتعلمون فرادى أو على شكل مجموعات محاكاة تجارة أو نشاط حرفي أو نشاط فني ثم عرضه أمام زملائهم حتى يتمكنوا من تخمينه.

عند تردد بعضهم يناولهم الأستاذ(ة) ثلاث بطاقات تمثل مختلف الحرف أو الأنشطة المعروفة. حيث يجب عليهم تقليد إحداها أمام رفاقهم. يفوز المتعلم (أو المجموعة) الذي تمكن رفاقه من التعرف على منتوجه.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- مدة العرض
- -عدد أفراد المجموعة.

4. **المعدات:**

- استعمال أدوات حسب المواضيع المقترحة.

5. **سند توضيحي:**



التوازن الثنائي المركب

1. **هدف اللعبة**: أحافظ على التوازن المبني على الارتكاز المركب.

2. **تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:**

يقسم المتعلمون إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله). يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف كل ثنائي يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد فضاء به رمل أو عشب مع الاحترام الكلي للتعليمات.

3. **متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:**

- تغيير الأقران
- تغيير الأشكال
- تغيير الأدوار.

4. **المعدات:**

- مفروشات، مخاريط.

5. **سند توضيحي:**



الفهرس

ⵜⴰⴳⵍⴷⵉⵜ ⵏ ⵍⵎⵖⵔⵉⴱ
ⵜⴰⵎⴰⵡⴰⵙⵜ ⵏ ⵓⵙⴳⵎⵉ ⴰⵏⴰⵎⵓⵔ
ⴷ ⴰⵙⵙⵍⵎⴷ ⴰⵎⵣⵡⴰⵔⵓ ⴷ ⵜⵓⵏⵏⵓⵏⵜ

المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية
والتعليم الأولي والرياضة